



CFSO 家和
Community Family Services of Ontario

416-979-8299
416-979-2743
info@CFSO.care

CFSO.CARE
CFSO_TO
www.CFSO.care

连系文化 · 疗愈生命

性别暴力认识、安全与支援 实用手册



Women and Gender
Equality Canada

Femmes et Égalité
des genres Canada

Headquarters
(By Appointment Only)
總辦事處

Scarborough 士嘉堡
4051 Gordon Baker Rd, Unit A,
Scarborough, ON M1W 2P3



Satellite Locations
(By Appointment Only)
分區辦事處 (必先預約)

Markham 萬錦
5665 14th Ave,
Markham, ON L3S 3K5

Unionville 於人村
600 Village Pkwy,
Markham, ON L3R 6C2

Downtown 唐人街
77 First Ave,
Toronto, ON M4M 1W7

Mississauga 密西沙加
720 Burnhamthorpe Rd W, Unit 2,
Mississauga, ON L5C 3G1

目录

1. 我们的服务.....	3
2. 了解性别暴力.....	6
3. 受虐的警号.....	8
4. 亲密伴侣暴力的警号.....	11
5. 制定和执行安全计划.....	14
6. 儿童安全计划.....	18
7. 网络与电话安全.....	21
8. 打破障碍：揭穿性别暴力的迷思.....	24
9. 采取行动：结束性别暴力.....	27
10. 社区资源	29
11. 其他资源	33

这本手册得以完成，得益于加拿大政府Women and Gender Equality Canada (WAGE)资助。

我们感谢Ashtyn Chau及我们的客户提供本手册的艺术作品。

我们的服务

在家和 (CFSO)，我们致力于为性别暴力 (Gender Based Violence GBV) 幸存者提供文化適切且创伤知情的支持。我们理解，疗愈是一段旅程，而我们将陪伴您走过每一个步骤。我们的服务旨在赋权幸存者、重建尊严，并确保他们获得全方位、以幸存者为中心的支援，不仅关注即时安全，更着眼于长远的身心健康。



家和服务着重于保障女性的安全，目标使女性有能力追求及维系一个安全的居住环境，并支援她们作出抉择去成就更充实的人生。

我们的服务包括：

- 向幸存者提供危机支援和情绪辅导
- 为受影响的家庭及其子女制定安全计划
- 提供资源和转介服务
- 协助临时津贴及庇护中心申请
- 提供支援受害者的心理教育小组

计划的服务对象为遭受性别暴力的受害者/幸存者，包括：

- 遭受家庭成员伤害的幸存者
- 涉及被人口贩卖的幸存者
- 职场上遭受伤害的幸存者
- 租赁关系中遭受伤害的幸存者
- 遭受性别歧视的幸存者

我们的服务

我们的服务模式：最佳实践「全方位支援」模式

在 CFSO，我们深知性别暴力幸存者面临复杂且相互交织的挑战，这些挑战无法以单一方式解决。因此，我们开发了最佳实践「全方位支援」模式，这是一个全面且整合的服务框架，确保幸存者能获得量身打造的综合支援，满足其独特需求。

我们的模式特色：

- ✓ 全方位支援系统 – 透过一体化的服务流程，我们为幸存者提供心理健康咨询、法律援助、住房支援、就业协助及社会服务，确保他们获得全面性的支援。
- ✓ 文化与语言包容性服务 – 我们提供多语言服务，并确保我们的服务方式尊重不同文化的价值观和传统。
- ✓ 创伤知情与优势导向的关怀 – 我们的服务以疗愈、赋权与建立复原力为核心，不要求幸存者重新回顾过去的创伤，而是专注于当下的支持与未来的重建。
- ✓ 幸存者主导与灵活支援 – 我们尊重幸存者的需求和选择，提供弹性的服务，让他们在自己的步调下获得最适合的帮助。

透过整合心理、情感、法律、财务及社会层面的支援，我们的模式帮助幸存者走向长期康复与自立。

我们的服务

Wrap-around Model of Care for Survivors of Gender-Based Violence (GBV) in the East-Asian Population 對東亞族裔性別暴力倖存者的全方位支援模式



您并不孤单 - 我们可以帮助您

如果您或您认识的人正面临性别暴力的风险，请立即与我们联系。我们将共同努力，打造一个远离暴力的未来。

☎ 致电我们: (416)-979-8299

✉ 电邮我们: info@cfso.care

了解性别暴力

性别暴力 (GBV) 包括了任何因为某人的性别而作出的伤害行为。它有很多种表现形式，例如身体伤害、性伤害、情感伤害、言语伤害和心理伤害。它也包括威胁、控制行为和限制某人的自由。性别暴力通常源自于性别之间的权力不平等，受影响的人士可以来自任何年龄、背景和社群。

根据世界卫生组织统计，全球约有三分之一的女性曾遭受来自伴侣或非伴侣的身体伤害或性伤害，这凸显了性别暴力的普遍性，以及预防性别暴力和支持幸存者的迫切需求。

性别暴力的形式

GBV的表现形式有很多，以下为在加拿大常见的种类，包括但不限于：

- 亲密伴侣暴力：来自配偶或伴侣的伤害。
- 家庭暴力：家庭内部发生的伤害，不限于伴侣间的伤害。
- 工作场所骚扰：在工作中不受欢迎的、有害的行为。
- 人口贩卖：透过武力、欺诈或胁迫去剥削他人。

虽然GBV在某些情况下可能很明显，但它也可能表现得较隐蔽，难以立即识别（例如控制行为、情感操纵或持续的言语贬低）。这令提高意识和教育对于及早发现和解决问题至关重要。

了解性别暴力

性别暴力的影响

GBV既影响个人，也影响整个社会。

对于幸存者：

- 身体影响：出现擦伤、骨折等伤势，或慢性疼痛、睡眠问题或生殖健康问题等长期健康问题。
- 心理健康影响：许多幸存者患有忧郁症、焦虑症、创伤后压力症候群 (PTSD) 和低自尊。在严重的情况下，会导致自杀念头。

对于社会：

- GBV导致持续的性别不平等，给医疗保健系统带来压力，并影响工作场所的生产力和社区安全。

我们能做什么？

解决性别暴力需要个人、社区和公共系统的共同努力，提高意识、支持幸存者和促进性别平等是减少性别暴力及其影响的关键步骤。

我们希望——幸存者能够痊愈，各个社区可以团结起来，共同创造更安全、更有支持性的环境和氛围，让每个人都能茁壮成长。



受虐的警号

人际关系可能是复杂的，某些行为模式可能暗示着关系正在变得不健康，甚至有害。以下列出的警号/征兆不是为了引起恐惧，而是帮助大家提高警觉并进行自我反思。如果您发现自己经历了这些行为，请知道有人在支持您，可随时寻求我们的协助。

在阅读过程中，您可能会经历各种情绪，这是完全正常的。承认这些感受是了解自己经历的重要步骤，并帮助您做出有利于自身福祉的明智选择。您应该在关系中感到安全、被尊重和被重视。

您的安全、独立性和福祉至关重要，请留意有许多人在关心您并愿意提供支持。



识别不健康的关系模式

性别暴力（GBV）是全球性问题，可能发生在家庭、工作场所或其他场合，行为包括身体伤害、情感伤害、经济伤害、性伤害等。

伤害的形式：

身体伤害：

这种暴力形式最为明显，可能会导致身体受伤，甚至死亡。此类伤害的例子可能包括：

- ☐ 拳击、击打、掌掴、踢打
- ☐ 拉扯头发、吐口水、推挤
- ☐ 抓伤、咬伤、掐伤
- ☐ 勒颈、窒息
- ☐ 投掷物品
- ☐ 使用或威胁使用武器

受虐的警号

心理和/或情感伤害：

这种形式的暴力比较难以描述或识别。它不仅指言语伤害，还包括那些可能会操纵、恐吓或让您感到难过的行为，甚至可能让您感到自己毫无价值。此类伤害的例子可能包括：

- ☐ 对您大声尖叫
- ☐ 嘲笑、使用贬低语言、批评您的能力
- ☐ 闹情绪或拒绝与您说话、对您友善，直到您做出他们希望的事情
- ☐ 将您与家人和朋友隔离
- ☐ 威胁要杀害或伤害您及您关心的人
- ☐ 威胁自杀
- ☐ 告诉您您应该承受或是您引发了这些伤害

经济伤害：

这种形式的暴力涉及与金钱和财务有关的控制、威胁和贬低行为，目的是促使依赖并控制您。此类伤害的例子可能包括：

- ☐ 禁止您工作、接受教育或训练
- ☐ 完全控制您的收入以及基本资源和服务（例如食物、衣物或交通工具）
- ☐ 把一切资产都以他们的名义登记
- ☐ 未经许可使用您的信用卡或借记卡
- ☐ 以您的名义积累债务

性伤害：

这种形式的暴力可以发生在关系中或家庭成员之间。如果您是出于恐惧或被迫而同意某事，那并不算同意。此类伤害的例子可能包括：

- ☐ 任何形式的非自愿性行为，包括随行的言语和手势
- ☐ 不想要的触碰，即使是由某人或配偶强迫（例如，强迫亲吻、触摸或插入）
- ☐ 在您无法同意的情况下与您发生性行为（例如，受到药物或酒精影响）
- ☐ 强迫您成为性工作者
- ☐ 在儿童面前发生性行为或观看色情影片
- ☐ 在性行为中贬低您（例如，吐口水、咬伤、或击打您）

受虐的警号

科技伤害：

这种形式的暴力越来越普遍，因为现今的科技变得更加智能，且容易被用来监控、骚扰或威胁您。此类伤害的例子可能包括：

- ☐ 未经许可查看您的手机
- ☐ 发送骚扰讯息
- ☐ 使用智慧家庭设备来骚扰您
- ☐ 未经许可通过监视器和间谍软体监视您
- ☐ 未经许可通过GPS追踪您的位置
- ☐ 在网路上分享您的私人信息
- ☐ 不让您接触科技设备

残疾伤害：

这种形式的暴力发生在照顾者利用对残障人士或慢性健康状况者的权力时。此类伤害的例子可能包括：

- ☐ 隐瞒、摧毁或操纵医疗设备和工具
- ☐ 过度用药或缺量用药，或未告知您改变药物
- ☐ 窃取福利或其他财务收入
- ☐ 在协助您处理个人护理时进行性接触，或要求以性交换护理服务

参考自：

1. CFSO宣传单

<https://cfso.care/wp-content/uploads/BrochureVAW20211007-1-1.pdf>

2. Womensaid网站

<https://www.womensaid.org.uk/information-support/the-survivors-handbook/im-not-sure-if-my-relationship-is-healthy/>

亲密伴侣暴力的警号

健康的亲密关系建立在尊重、信任与相互支持的基础上。然而，当权力与控制取代了平等，可能会导致亲密伴侣暴力（Intimate Partner Violence - IPV）。这种暴力不仅仅是身体上的伤害，还可能包括情感、财务或心理上的伤害。

亲密伴侣暴力有时是隐晦的，某些行为何时变得有害并不总是容易察觉。以下的检视清单可帮助您辨识可能影响您身心健康的行为或操纵模式。

如果您在关系中认出了一些这些迹象，请记住：您的身心健康至关重要。您值得拥有一段安全、受尊重且被珍视的关系。您并不是孤单一人，支持与帮助始终存在，这里有人关心您、愿意陪伴您度过难关。

这份工具的目的在于提升您的觉察与选择权。如果这些内容与您的经历产生共鸣，或您认识的人可能正在经历类似情况，请考虑寻求值得信赖的朋友、专业人士或支援服务的帮助。



参考自：

1. Family Service Toronto

<https://familyserVICEToronto.org/our-services/programs-and-services/violence-against-women/>

亲密伴侣暴力的警号

你的伴侣是否让你感到不舒服，因为他／她：

- ☐ 告诉你应该做什么或不应该做什么，强调「合适」或「家庭的期望」
- ☐ 控制你与家人的关系，并以「尊重长辈」为理由
- ☐ 批评你的穿着、发型或化妆，声称这影响家庭声誉
- ☐ 告诉你如何行事，以避免「丢脸」或「给家庭丢脸」
- ☐ 指定你应该和谁交往，尤其避免与他认为「不合适」的朋友来往
- ☐ 想要时刻了解你的行踪，声称是出于「关心」或「保护」
- ☐ 经常打电话检查你是否在说好的地方
- ☐ 规定你应该回家的时间，理由是「体现尊重」
- ☐ 突然出现而不事先通知，并期望你随时接待他／她
- ☐ 在家庭或重大决策中不与你商量，自行决定一切
- ☐ 跟踪你，或者安排他人监视你的行为
- ☐ 用罪恶感、家庭责任或害怕丢脸来逼迫你做不想做的事情
- ☐ 以上都没有

你的伴侣是否剥夺了你独处的时间，因为他／她：

- ☐ 翻看你的私人物品，声称这是「作为伴侣的权利」
- ☐ 偷听你的电话或要求知道你和谁通话
- ☐ 检查你的信件、电子邮件或社交媒体而不经你允许
- ☐ 阅读你的日记或私人笔记，否认你对隐私的需求
- ☐ 要求详细解释你与他人对话的内容
- ☐ 坚持随时跟着你，或者安排家人看顾你
- ☐ 背后询问朋友或家人有关你的行为或生活
- ☐ 以上都没有

亲密伴侣暴力的警号

你的伴侣是否破坏了你与他人的友谊，因为他／她：

- ☐ 散布有关你朋友的不实言论或夸大事实，让你对朋友产生怀疑
- ☐ 不愿意让你单独和朋友或家人见面，声称是为了「保护你」
- ☐ 批评你的朋友或让他们感到不受欢迎，导致他们减少来访
- ☐ 在你要与朋友见面前，故意与你发生争吵或提出情感需求
- ☐ 贬低或嘲笑你的朋友，让你质疑他们对你的影响
- ☐ 劝阻你向心理辅导员、治疗师或宗教顾问寻求帮助
- ☐ 拒绝向你介绍他／她的朋友，理由是「不必要」
- ☐ 要求你在他／她和你朋友／家人之间做选择
- ☐ 刻意忽略或隐藏来自你朋友或家人的信息或留言
- ☐ 以上都没有

你的伴侣是否希望你完全依赖他／她，因为他／她：

- ☐ 控制家中的财务，并仅提供有限的生活费，理由是「理财」
- ☐ 不鼓励你工作或学习，理由是维持传统的家庭角色
- ☐ 阻止你拥有自己的银行账户或经济独立
- ☐ 否定你的能力，让你觉得「无法自己应付生活」
- ☐ 告诉你「没有人会像我一样爱你」，让你感到被困住
- ☐ 逼迫你放弃学业或任何自我提升的努力
- ☐ 以上都没有

你的伴侣是否表现出其他警示行为，例如：

- ☐ 过分强调家庭声誉的重要性，却忽视你的感受
- ☐ 做出贬低你自尊的言行
- ☐ 将他／她的错误归咎于你、文化压力或其他人
- ☐ 经常发怒或情绪波动无法预测
- ☐ 忽视他人感受，完全专注于自己的期待
- ☐ 假装冷漠或以过度控制的方式表达关心
- ☐ 过度嫉妒，限制你与外界的联系
- ☐ 过度依恋，要求参与你所有的日常活动
- ☐ 拒绝让你在没有他／她陪伴的情况下出门，声称是为了安全
- ☐ 难以用健康的方式表达情感，常以愤怒或沉默应对
- ☐ 在交谈中不倾听你的意见或感受
- ☐ 以上都没有

制定和执行安全计划

家庭暴力受害者安全计划

此安全计划适用于任何经历家庭暴力的人，包括可能受到配偶、伴侣、男朋友、女朋友、成年子女或家庭成员伤害或感到恐惧的人。此计划旨在帮助你提前制定应对措施，提供在不同情境下保护自己的建议策略，让你在面对困难时更有准备。

1. 危机前的安全准备

☐ 准备好一个打包好的行李*：将行李隐藏在容易拿到的地方，方便快速离开，或者如果施暴者会搜查你的家，则可以将行李放在其他地方。

☐ 熟悉你的逃生路线：练习如何安全地离开你的家，并在心中预想每一步。

☐ 确定一个安全的住所：找一个能保护你和你的孩子或孙子孙女的安全地方，即使你现在觉得不需要。

☐ 设置一个安全暗语或信号：教导你的孩子或孙子孙女如何报警或联系信任的人，以便能够表达危险，并告知他们谁可以接走孩子。

☐ 确定一些你信任的人：事先将钱、备用钥匙、重要文件的副本和衣物交给他们，以便在必要时能够快速离开。

☐ 开设一个储蓄帐户：仅以你的名义开设帐户，增加你的经济独立性。考虑将薪水或福利支票直接存入该帐户。

☐ 了解家庭暴力支援服务：查找可用的服务和庇护所，并随时保存这些服务的联系方式（如地址和电话号码）。

☐ 关于移民身份的担忧：你可能符合《反对女性暴力法》的保护资格。请向移民专家或当地家庭暴力支援服务咨询更多信息。

☐ 联系当地的老年人服务单位（如适用）：如果你年满60岁或以上，可以了解是否符合资格享用有关社会保障、退休金、住房、交通和医疗保险等公共和私人福利服务。

☐ 定期检视安全计划：经常检视和更新你的计划，以确保你了解最安全的方式离开施暴者。

制定和执行安全计划

*你行李中的物品包括但不限于：

- ☐ 结婚证书和驾驶执照
- ☐ 出生证明 (你和孩子的)
- ☐ 钱、支票簿、信用卡、提款卡、按揭付款书、汽车所有权证
- ☐ 社会安全卡、工作许可证、绿卡、护照
- ☐ 离婚、监护权文件和限制令
- ☐ 保险文件和医疗记录
- ☐ 租赁协议、租房合同和/或房产证
- ☐ 学校和健康记录
- ☐ 钥匙 (如住宅、汽车、办公室)
- ☐ 你和你的家人需要的药物、眼镜、助听器等
- ☐ 个人物品 (如地址簿、照片、玩具)

2. 处于危机事件中的安全与离开

- ☐ 说出安全暗语或信号：告诉你的孩子、孙子孙女或邻居，表达你需要警方帮助。
- ☐ 前往有电话和出口的区域：避免进入浴室（靠近硬表面）、厨房（有刀具）或有武器的房间。尽快拨打911，或者打电话给朋友或邻居请他们协助报警，并告诉他们家中是否有武器。
- ☐ 按照你的逃生路线离开现场：安全地离开现场，并尽可能带上打包好的行李。
- ☐ 待在安全的地方：选择一个施暴者无法找到你的地方，回顾你的安全计划并思考下一步。
- ☐ 相信你的判断：采取任何能保护你和孩子的措施。有时离开是最佳选择，有时安抚施暴者也是必要的——你的安全是最重要的。

制定和执行安全计划

3. 自己家中的安全（如果施暴者不和你同住）

☐ 安全升级：更换门锁、改善照明，并考虑安装安全系统。

☐ 更换电话号码：使用答录机或来电显示过滤电话。保存所有威胁性留言作为证据。联系电话公司申请未列出的号码。

☐ 通知邻居和房东：告诉他们施暴者不再和你同住，如果他们看到施暴者接近你的家，应该立即报警。

☐ 获得法律支持：与律师讨论监护权或限制令事宜，并联系当地家庭暴力支援服务。

4. 儿童安全

☐ 通知学校和托儿场所：与学校和托儿场所分享你的安全暗语和授权接送孩子的人员名单。

☐ 安排安全的孩子交接：安排在安全的环境中交接孩子。一些社区提供专门的地点来进行孩子交接。联系当地的家庭暴力支援服务了解更多信息。

5. 工作场所的安全

☐ 工作场所预防措施：告知同事或主管你的情况，并安排安全措施（如过滤来电或防止施暴者进入工作场所）。如果与施暴者同处一个工作场所，请与主管讨论工作安排和安全选项。

☐ 工作场所安全路线：同事陪同你上下车，并与雇主讨论其他安全措施。

制定和执行安全计划

6. 心理健康与情感健康

☐ 心理健康：参加支援小组，并寻求咨询以梳理情感和获得支持。

☐ 安全的沟通：在必要时，通过安全的方式（如电话、电邮或第三方）与施暴者联系。

7. 紧急程序

☐ 拨打911：在任何紧急情况下，确保首先联络当局，保障你和孩子的安全。

你的安全和身心健康至关重要。

你并不孤单，我们会在这一路上的每一步支持你。如果你需要进一步的帮助或指导，请随时联系我们。

摘录自：

1. Portland Community College

<https://www.pcc.edu/illumination/wp-content/uploads/sites/54/2018/05/safety-plan-for-victims.pdf>

17

儿童安全计划

当孩子接触到暴力时，拥有一份安全计划是一个重要的工具，可以在紧急情况下帮助确保他们的安全。作为父母或照顾者，请以冷静且安心的方式与孩子讨论这份计划，让他们感到有准备，而不是害怕。

与孩子讨论安全计划的关键提示：

- 使用简单、适合年龄的语言。确保孩子能够理解，而不会感到困惑或不知所措。
- 强调安全最重要。告诉孩子，这份计划是为了确保他们在感到不安全时可以得到帮助，而求助是完全可以的。
- 让孩子知道，他们的责任是保护自己，而不是阻止暴力发生。他们的任务是保持安全，并寻求帮助。
- 一起练习安全计划。透过角色扮演不同的情境，让孩子熟悉使用安全暗号或在需要时拨打求救电话的方式。
- 定期检视并更新计划。随着情况变化，确保安全计划仍然实用且适合孩子的需求。
- 确保计划的保密性，仅与可信赖的人分享。这些人应该是孩子安全网络的一部分，能够在需要时提供帮助。

你的支持与鼓励能让孩子感到安全、有信心，并知道该怎么做，如果有一天他们真的需要帮助时，他们会更有能力去应对。

摘录自：

1.family court and beyond

<https://familycourtandbeyond.ca/wp-content/uploads/2022/09/Childrens-Safety-Plan-Family-Court-and-Beyond-Lukes-Place.pdf>

18

儿童安全计划

儿童安全计划表格：

1. 安全暗号

- 您与孩子之间会使用什么专属的安全暗号来表示需要帮助？
(请确保此暗号仅限您与孩子知晓，保持私密。)

- 答案:

2. 值得信任的支持者

- 谁是可以支持并保护您和孩子的可靠人士？
(请列出他们的姓名及如何提供帮助。)

- 答案:

3. 如何寻求帮助

- 您的孩子将如何寻求帮助？
(如果无法离开家中，请确定一个安全房间，最好有锁及电话。)

- 答案:

儿童安全计划

4. 拨打 911

- 教导您的孩子如何拨打 911，并让他们清楚需要提供的详细资讯。
- 情况说明（应说什么，例如正在发生什么事）：

- 位置与地址：

- 电话号码：

- 姓名：

网络与电话安全



当科技让我们保持联系并获取支援时，数位安全同样值得关注。在某些情况下，可能有人会试图在未经你允许的情况下追踪或监控你的线上活动。为了增强你的隐私与安全，最理想的做法是使用只有你能够使用的装置。如果这不可行，你仍然可以采取以下措施来保护自己：

以下是一些增强安全的步骤：

1. 清除「历史记录」和「Cookies」：

- 浏览器会记录你访问过的所有网站，这些记录保存在浏览器的「缓存」中。
- 常见的浏览器包括 Chrome、Safari、Edge、Internet Explorer、Firefox等。如果可以的话，仅删除你不希望对方看到的活动。
- 学习如何清除历史记录：<https://www.techbang.com/posts/6076--drj-how-to-clear-internet-browsing-history>

网络与电话安全

2. 管理讯息和电子邮件：

- 删除短信。可以网上搜索「如何从我的手机中删除短信」来了解方法。
- 删除电子邮件中的「已发送」文件夹。
- 请注意，你的网络供应商或邮件服务商可能仍会储存邮件的副本。

3. 更改所有帐户的密码，包括商业、银行和社交媒体：

- 更改所有帐户的密码（如银行、社交媒体、工作帐户），并确保这些密码是对方无法猜到的。
- 避免将密码储存在浏览器中。

4. 处理共享帐户(电话/网络/有线电视帐户)：

- 将对方的名字从帐户中移除。
- 更改密码。
- 如果可能，考虑更换新的服务供应商。

5. 调整隐私设定：

- 将对方的名字从帐户中移除。更新社交媒体帐户和浏览器的隐私设定，你可以参考科技安全网站以获取详细指引。

6. 锁定设备并登出帐户：

- 锁定你的手机，并在所有设备上登出所有帐户。
- 调整帐户设定（如Gmail），确保在使用后自动登出。
- 移除不允许手动登出的應用程式。

7. 增强硬件与软体安全：

- 设置防火墙，安装防病毒和反间谍软件，并保持软件更新。
- 如果需要，请寻求技术熟练的朋友或当地电脑商店的帮助。
- 考虑购买新的电脑或手机。

网络与电话安全

8. 检查手机的GPS定位功能：

- 关闭手机的GPS功能以防止被追踪，但请注意这可能会影响紧急服务定位你的能力。
- 如果手机电池快速耗尽，可能是GPS或间谍软件正在运行。
- 前往手机供应商或警察局检查是否有间谍软件，并记录下警员的编号和他们的回应。

9. 小心发布在网络上的内容或发送的短信和电子邮件：

- 避免通过电子邮件、简讯或社交媒体分享敏感计划。对方可能会通过阅读电子邮件和短信来了解你的计划。
- 对方可能试图让你说出对他/她有利的話，然后在法庭上对你不利。
- 虽然对方可能无法直接访问你的社交媒体页面或帐户，但其他人可能会将这些信息分享给他/她或他/她认识的人。

我们希望这些建议能帮助你更好地保护自己。

你并不孤单，我们会在这一路上的每一步支持你。如果你需要进一步的帮助或指导，请随时联系我们。

参考自：

1. Google Account Help

<https://support.google.com/accounts/answer/46526?hl=en>

2. Tech Safety

<https://www.techsafety.org/resources-survivors>

23

打破障碍：揭穿性别暴力的迷思

大众对于性别暴力（GBV）的误解可能会妨碍受害者和幸存者寻求帮助，并使伤害行为得以继续。通过挑战这些迷思，我们可以打破障碍，共同支持幸存者，并创造更安全的社区。

迷思 1: GBV 只有身体伤害。

事实: GBV 包括了多种形式的伤害，例如情感伤害、心理伤害、经济伤害和性伤害。一些控制行为、威胁和孤立也属于伤害行为，并且同样具有伤害性。

迷思 2: GBV 只发生在某些社区。

事实: 没有任何社区是不受影响的。GBV 可以影响任何人，不论其背景、文化、收入或教育程度。认识到这一点，有助于确保所有幸存者都能获得所需的支持。

迷思 3: 家庭暴力是私事。

事实: 暴力从来不仅仅是“家庭问题”。它会影响个人、家庭和整个社区。保持沉默只会让伤害继续下去。寻求帮助是关于确保安全和福祉，而不是对家庭价值的轻视。

迷思 4: 报告伤害会破坏家庭。

事实: 真正的伤害来自于伤害行为，而不是寻求帮助的行为。幸存者和他们的孩子应该在安全的环境中生活。服务的重点是保护、治疗和赋权家庭，而不是拆散它们。

迷思 5: 即使双亲中其中一方施加了伤害行为，孩子仍然需要完整的双亲家庭。

事实: 勉强在暴力家庭中成长会对孩子产生长期的负面影响。一个安全、充满爱的环境比维持一个不健康的双亲家庭更为重要。

迷思 6: 受害者一定做了些什么挑起了伤害。

事实: 伤害从来不是受害者的错。无论他们说了什么、做了什么或穿了什么，没有人“应该”被伤害。责任永远在于施暴者，而不是受害者/幸存者。与其质疑受害者的行为，我们应该追究施暴者的责任，并提供帮助给那些受到影响的人。

打破障碍：揭穿性别暴力的迷思

迷思 7：如果情况真的很糟，幸存者应该会离开或做些什么。

事实：离开伤害情况并不总是那么简单。幸存者可能会担心自身安全、担心孩子，或者面临财务和社会障碍。与其问“为什么他们不离开？”我们应该问，“我们怎样才能支持他们？”

迷思 8：忍受伤害是力量和韧性的表现。

事实：没有人应该默默忍受痛苦。真正的力量不是忍受伤害，而是寻求帮助并勇敢地走出困境。

迷思 9：帮助幸存者太复杂了——最好不插手。

事实：小小的行动也能带来大大的改变。无偏见地倾听、提供资源或鼓励寻求专业帮助，都可能拯救生命。你不需要知道该做什么最好——仅仅是在那里支持对方，也能发挥强大的力量。

打破障碍：揭穿性别暴力的迷思

您能做的事情：

- 教育自己和他人 – 挑战那些不利的迷思，并提高人们对性别暴力的认识。
- 相信幸存者 – 用同情心倾听，避免责怪受害者。
- 分享资源 – 告诉人们可以如何寻求帮助或提供协助。
- 发声 – 倡导支持幸存者的政策和项目，预防暴力。

打破这些迷思，我们可以创造一个幸存者感到安全、被相信并得到支持的社会。我们一起，能够改变现状。

今天就与 CFSO 一起采取行动吧！

☎ 致电我们 (416)-979-8299

✉ 电邮我们 info@cfso.care



采取行动：结束性别暴力

性别暴力（GBV）从来都是不可接受的。您的安全是最重要的。没有人应该经历伤害，也没有人应该独自面对它。无论您是幸存者，还是想要提供帮助的人，您都有力量采取行动。

我们一起可以创造更安全的社区，并支持那些需要帮助的人。

寻求帮助的途径

紧急情况：联系警方

如果您或您认识的人处于即时危险中，请拨打 911 或联系危机热线。警方可以帮助确保安全并提供即时援助。

Women Assaulted Helpline 女性热线（提供多语言翻译服务，全天候 24 小时服务）

免费电话：1-866-863-0511

TTY：1-866-863-7868

#SAFE (#7233) 可在 Bell、Rogers、Fido 或 Telus 手机上拨打

在线聊天/辅导：<https://www.awhl.org/online-chat>

女性庇护所

女性庇护所提供安全的住宿场所，并为逃离暴力的女性及其孩子提供全天候的支持、辅导和资源。大多数位于大多伦多地区（GTA）的庇护所可能提供翻译服务，以确保文化差异上的支持。您可以在本手册的资源页面中获得更多信息。

专业帮助

除了庇护所外，还有一些机构和专业人士提供创伤辅导、法律建议、安全计划和住房转介。寻求受过专业训练的人的支持，能够帮助幸存者重新掌控生活，并从创伤中恢复。

采取行动：结束性别暴力

您可以采取的行动

如果您是受害者：

- 寻求帮助 – 您并不孤单。向值得信赖的朋友、家人或专业人士寻求支持。
- 制定安全计划 – 如果您处于危险中，计划一个安全的撤离路线。庇护所和危机服务可以帮助您制定个性化的计划。
- 了解您的权利 – 您有权过上不受暴力侵害的生活，并寻求法律保护。
- 照顾自己 – 治愈需要时间。寻求专业的辅导并参与自我照顾。

如果您知道有人正在经历性别暴力 / 关心性别暴力：

- 无偏见地聆听 – 当幸存者向您倾诉时，相信他们，并提供支持而不施加压力。
- 提供资源 – 帮助他们寻求庇护所、法律服务或辅导。
- 发声 – 如果您目睹伤害行为，请安全地介入或寻求帮助。
- 倡导改变 – 支持保护幸存者和预防暴力的政策和项目。

我们可以共同打破暴力的循环，建立一个每个人都感到安全和受尊重的未来。

今天就与 CFSO 一起采取行动吧！

☎ 致电我们 (416)-979-8299

✉ 电邮我们 info@cfsocare



社区资源

寻求支持是一种展现力量的表现，而非弱点。无论您是寻求安全、法律协助、心理健康支持，还是社区联系，这里有一些机构和服务专门帮助性别暴力（GBV）幸存者度过他们的疗愈之路。

每个人需要不同的支持形式。您可能需要即时援助、持续的辅导，或是寻求资讯，以更好地了解您的选择。无论您的需求是什么，这本资源指南将帮助您在适当的时候找到合适的支持。您值得拥有关怀、尊严，并拥有一条符合您自身需求的前行之路。



1. 危机热线

Gerstein Crisis Centre

- 提供具文化适切的危机辅导、资讯和转介服务
- 提供多语言服务
- 联络电话：416-929-5200
- 网站：<https://gersteincentre.org/>

Distress Centre of Greater Toronto

- 24/7 危机热线、支持自杀/谋杀失落幸存者、自杀预防
- 提供多语言服务
- 联络电话：416-408-4357
- 网站：<https://www.dcoct.com/>

Assaulted Women's Helpline

- 24/7 危机支持，帮助经历暴力/伤害的女性
- 可能提供翻译服务
- 联络电话：1-866-863-7868
- 网站：<https://www.awhl.org/contact-us>

社区资源

2. 紧急庇护所热线 / 住房与搬迁支持:

Central Intake

- 多伦多的 24/7 紧急庇护所热线
- 联络电话: 416-338-4766
- 网站: <https://www.toronto.ca/community-people/housing-shelter/homeless-help/central-intake/>

Yellow Brick House

- 为处于危机中的女性和家庭提供 24/7 紧急住房支持
- 服务针对多元文化背景
- 联络电话: 1-800-263-3247
- 网站: <https://www.yellowbrickhouse.org/>

Red Door Family Shelter

- 为家庭、难民和逃离暴力的女性提供紧急庇护和支持
- 服务针对多元文化背景
- 联络电话: 416-397-5637
- 网站: <https://www.reddoorshelter.ca/>

Shelter mover

- 为逃离暴力的个人和家庭提供免费的搬迁和储存服务。
- 提供创伤知识的语言翻译服务, 支持电话或当面协助, 搬迁当天均可提供。
- 网站: <https://www.sheltermovers.com>

3. 食物银行:

Daily Bread Food Bank

- 为多伦多地区超过 200 个项目提供新鲜和耐储存的食品
- 联络电话: 416-203-0050
- 网站: <https://www.dailybread.ca/>

Sistering Food Access Program

- 为面对食物不安全、贫困和无家可归的女性及性别多元人士提供健康且符合文化需求的餐食
- 联络电话: 416-926-9762
- 网站: <https://sistering.org/food-access/>

社区资源

4. 其他相关资源:

New Circles Community Services - GLOW Clothing Bank

- 为个人和家庭提供免费、轻微使用过的衣物
- 联络电话: 416-422-2591
- 网站: <https://newcircles.ca/>

Toronto Furniture Bank

- 为处于危机中的个人提供轻微使用过的家具和家庭用品
- 联络电话: 416-934-1229
- 网站: <https://www.furniturebank.org/>

5. 财务支持:

Ontario Work (OW)

- 为有财务需要者提供财政和就业援助, 提供每月收入支持、健康福利和求职资源
- 联络电话: 416-325-5666
- 网站: <https://www.ontario.ca/page/ontario-works>

Ontario Disability Support Program

- 为残障人士提供财务援助
- 联络电话: 416-325-5666
- 网站: <https://www.ontario.ca/page/ontario-disability-support-program>

6. 法律支持:

Legal Aid Ontario

- 为低收入人士提供家庭法、移民法和民事法方面的法律援助, 包括暴力幸存者
- 联络电话: 416-979-1446
- 网站: <https://www.legalaid.on.ca/>

Chinese and South Asian Legal Clinic

- 为安大略省华人、越南裔、柬埔寨裔和老挝裔社区的低收入成员提供免费法律服务和倡导
- 提供多语言服务
- 联络电话: 416-971-9674
- 网站: <https://csalc.ca/>

社区资源

7. 翻译/口译支持:

Barbra Schlifer Commemorative Clinic

- 为经历暴力和伤害的个人提供免费口译服务
- 联络电话: 416-323-9149
- 网站: <https://www.schliferclinic.com/>

MCIS Language Solutions

- 一家非营利社会企业, 为暴力受害者/幸存者和无家可归者提供部分免费服务
- 联络电话: 416-467-3097
- 网站: <https://www.mcislanguages.com/>

8. 社区支持:

Women's College Hospital - Sexual Assault / Domestic Violence Care Centre

- 为所有性别、年龄超过 16 岁的性侵犯和家庭/亲密伴侣暴力的受害者/幸存者提供全面和急症服务
- 联络电话: 416-323-6040
- 网站: <https://www.womenscollegehospital.ca/care-programs/sexual-assault-domestic-violence-care-centre/>

North York Women's Centre

- 为女性提供资源和支持, 包括 24/7 危机支持, 并协助联系紧急庇护所和住房援助
- 联络电话: 416-781-0479
- 网站: <https://nywc.org/>

211 Ontario

- 免费、机密的 24/7 热线, 将个人与社区、社会、健康和政府服务联系起来, 并向遭受性别暴力的人提供支持
- 提供多语言服务
- 联络电话: 211
- 网站: <https://211ontario.ca/>

其他资源

拥有可靠的资讯是认识、理解和处理性别暴力（GBV）的重要一步。无论您是为自己寻求知识、支持您关心的人，还是致力于创造更安全的社区，学习关于性别暴力的知识可以帮助您做出明智的决定并采取有意义的行动。

本页提供经挑选的资源链接，这些资源能够提供关于性别暴力现象、其影响以及可用支持选项的深入见解。通过探索这些资料，您可以加深理解、找到指引，并获得帮助应对挑战性情况的工具。

家和(CFSO)教育影片:

关于虐待/伤害

预防虐待（英语）

https://www.youtube.com/watch?v=US_v3ga6onY

为遭遇暴力的女性制定安全计划（普通话）

https://www.youtube.com/watch?v=eWV_KaytiDU

公众对家庭暴力及虐儿的责任（广东话）

<https://www.youtube.com/watch?v=PPRSwPmy4bU>

CFSO TV 第七集：虐待儿童（广东话）

<https://www.youtube.com/watch?v=k9acZTHJh2k>

元宇宙里的潜在网络欺凌危机（广东话）

<https://www.youtube.com/watch?v=Y5vci-3mWcQ>

网络欺凌（广东话）

<https://www.youtube.com/watch?v=4-PTaIQkzXY>

其他资源

法律资源:

家和《家庭法小课堂》系列一：离婚

<https://youtu.be/Gc9UvWeWLQ4>

家和《家庭法小课堂》系列二：家庭法协议

<https://youtu.be/pVILjRXCp1U>

家和《家庭法小课堂》系列三：婚房

<https://youtu.be/JNDTeGFsZ9c>

CLEO Connect的资源:

第1部分：离婚或分居时如何与孩子一起搬迁（英语）

<https://cleoconnect.ca/resource/yourlegalrights/part-1-re-located-with-children-during-divorce-or-separation/>

第2部分：离婚或分居时如何与孩子一起搬迁（英语）

<https://cleoconnect.ca/resource/yourlegalrights/part-2-re-located-with-children-during-divorce-or-separation/>

家庭法中的紧急动议：了解目的和过程（英语）

<https://cleoconnect.ca/resource/yourlegalrights/emergency-motions-in-family-law-understanding-the-Purpose-and-process/>

分居或离婚中的家庭财务：财务规划指南（英语）

<https://cleoconnect.ca/resource/yourlegalrights/family-finances-in-separation-or-divorce-a-guided-pathway-for-financial-planning/>

处理分居或离婚：帮助伴侣们解决纷争指南（英语）

<https://cleoconnect.ca/resource/yourlegalrights/dealing-with-separation-or-divorce-a-guided-pathway-to-help-Couples-resolve-disputes/>

其他资源

安大略省政府提供的资源：

针对妇女的暴力行为

<https://www.ontario.ca/document/mccss-service-objectives-community-services/violence-against-women>

联合国网页的资源：

消除对妇女暴力国际日 - 11月25日（英语）

[\[https://www.un.org/en/observances/ending-violence-against-women-day/background\]](https://www.un.org/en/observances/ending-violence-against-women-day/background)





CFSO 家和
Community Family Services of Ontario

416-979-8299

416-979-2743

info@cfsocare.ca

CFSO.CARE

CFSO_TO

www.CFSO.care



家和是一间非牟利、慈善、通过加拿大优质鉴证局优质认证的专业辅导、移民安居、和残障及特殊需要的服务机构，专注服务加拿大的华裔居民。我们致力建立一个安全及和谐的社区令安省华人家庭拥有优质的心理健康及和谐的家庭生活，从而融入社区，为社会作出贡献。家和网上媒体为大众提供有关心理健康、家庭关系、移民安居、和残障及特殊需要的公众教育。



Headquarters
總辦事處

Scarborough 士嘉堡
4051 Gordon Baker Rd, Unit A,
Scarborough, ON M1W 2P3

Satellite Locations
(By Appointment Only)
分區辦事處 (必先預約)

Markham 萬錦
5665 14th Ave,
Markham, ON L3S 3K5

Unionville 於人村
600 Village Pkwy,
Markham, ON L3R 6C2

Downtown 唐人街
77 First Ave,
Toronto, ON M4M 1W7

Mississauga 密西沙加
720 Burnhamthorpe Rd W, Unit 2,
Mississauga, ON L5C 3G1



Women and Gender
Equality Canada

Femmes et Égalité
des genres Canada



Ontario Canada